Ce que je regarde sur l'étiquette

1. **La quantité** : Vérifiez d'abord la portion selon laquelle le produit a été analysé. Par exemple, s'il s'agit d'un sac de chips en portion individuelle et que la valeur nutritive est calculée pour la moitié du sac, vous devrez multiplier le tout par deux. Ensuite, la quantité vous permet de comparer des produits. Par exemple, vous comparez deux sacs de chips et remarquez que les chips du sac 1 ont la moitié moins de calories que ceux du sac 2 ? Si la portion donnée pour le sac 1 est de 100 g et celle du sac 2 de 200g, ces deux produits sont équivalents du point de vue calorique.
2. **Les gras** : Nous avons tous besoin de gras pour vivre, donc il n'est pas nécessaire ( ni mieux dans certains cas) de choisir seulement des produits sans gras. On choisit plutôt des bons gras. On évite carrément les gras trans (le moins possible pour ceux-ci ou 0 g si possible) et on limite les gras saturés. Pour se guider, on regarde les % VQ (% de la valeur quotidienne recommandée). On vise moins de 10 % de gras saturés pour une faible teneur.
3. **Le sodium** : On vise un maximum de 2300 mg de sodium par jour. En général, une soupe ou un plat congelé (les mêts préparés contiennent souvent beaucoup de sodium) avec moins de 650 g de sodium par portion est acceptable.
4. **Les glucides** : Comme pour les gras, impossible de vivre sans les glucides. Pour se donner une idée, une tranche de pain contient environ 15 g de glucides. Si le bagel que vous considérez acheter contient 75 g pour un bagel, il vaut peut-être mieux en choisir un de plus petit format.
5. **Les fibres** : Le plus possible ! On vise 25 à 35 g par jour.
6. **Les protéines** : Les protéines sont aussi nos alliées pour la satiété. On vise 8 g pour le petit déjeuner et au moins 15 g au lunch et au souper. Pour les collations (ex: barre tendre, yogourt), une petite quantité de protéines (environ 4 g) est très intéressante pour éviter la faim de loup au prochain repas